



Comune di Sondrio

COMUNICATO STAMPA N.88 DEL 2 SETTEMBRE 2019

CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA

Anche quest'anno il Comune di Sondrio organizza corsi di attività motoria riservato alle persone **ultrasessantenni**, con possibilità di riserva subordinata alla disponibilità di posti per le persone con età compresa tra i 55 e 59 anni.

Sono corsi di ginnastica dolce, adatti alle persone anziane, che aiutano a prevenire le disfunzioni motorie causate dalla sedentarietà e che integrano le attività che ciascuno già pone in essere con proprie attività e comportamenti "virtuosi" al fine di migliorare il proprio stato psico-fisico.

Il corso si svolgerà in due moduli di 26 lezioni ciascuno con frequenza bisettimanale

DURATA DEL 1° CORSO: 16 settembre 2019 - 17 dicembre 2019

DURATA DEL 2° CORSO: 11 febbraio 2020 - 22 maggio 2020

Le lezioni si terranno presso la palestra del Comando Provinciale Vigili del Fuoco di Sondrio, sita in Via Giuliani, nei seguenti giorni e orari:

LUNEDI' - GIOVEDI'	dalle 08.30 -	alle 09.30
	dalle 09.30 -	alle 10.30
	dalle 10.30 -	alle 11.30

MARTEDI' - VENERDI'	dalle 08.30 -	alle 09.30
	dalle 09.30 -	alle 10.30
	dalle 10.30 -	alle 11.30

Da giovedì 5 settembre a venerdì 13 settembre sarà possibile iscriversi al 1° MODULO DEL CORSO

Per informazioni e iscrizioni:



Comune di Sondrio | Comunicazione a cura di Sviluppo Creativo

Tel. +39 348 9340625 stampa.sviluppocreativo@gmail.com

UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO - Piazza Campello, 1 - tel. 0342526311 o 0342526312

Orario apertura ufficio: lunedì-martedì-giovedì-venerdì 9.00/12.00 -14.30/16.30 e mercoledì 8.30/12.30 e 13.30/17.30

Il modello di domanda è disponibile presso il medesimo Ufficio, oppure è scaricabile dal sito web comunale www.comune.sondrio.it

La quota di partecipazione è di € 65,00 per ciascun modulo del corso.

Servizio Eventi



Comune di Sondrio | Comunicazione a cura di Sviluppo Creativo

Tel. +39 348 9340625 stampa.sviluppocreativo@gmail.com